

Изъ Библіотеки для чтенія А. Смирдина

№ 4709

За годъ . . 10 рубл. сер.

За полгода 6 » »

За 3 мѣсяца 4 » »

За мѣсяцъ 2 » »

За чтеніе книгъ съ жур-  
налами 20 рубл. сер.

Новыя книги держать не  
болѣе двухъ недѣль.

ЗАЛА 18

ШКАФЪ 6

ПОЛКА 6

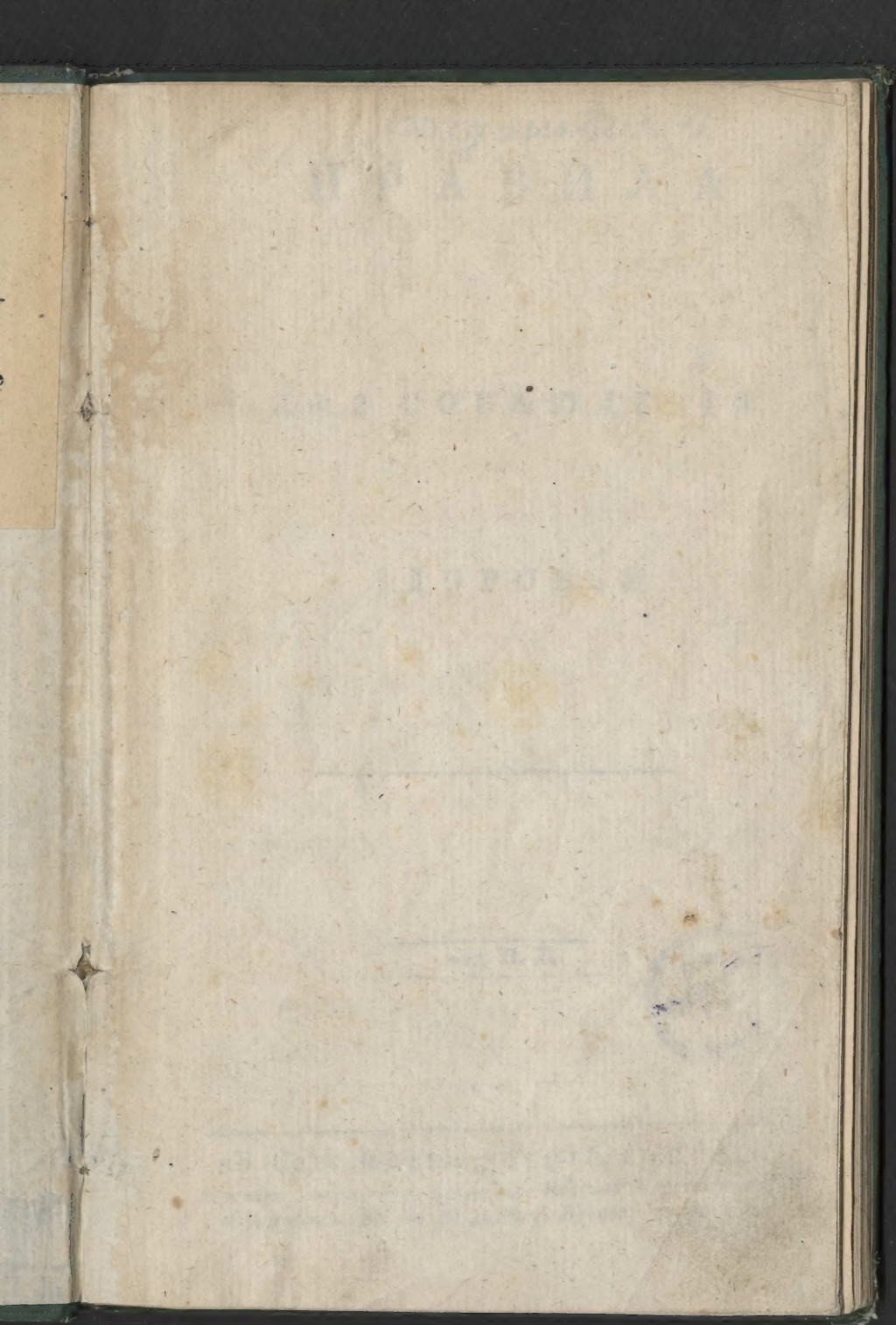
№ 9/2

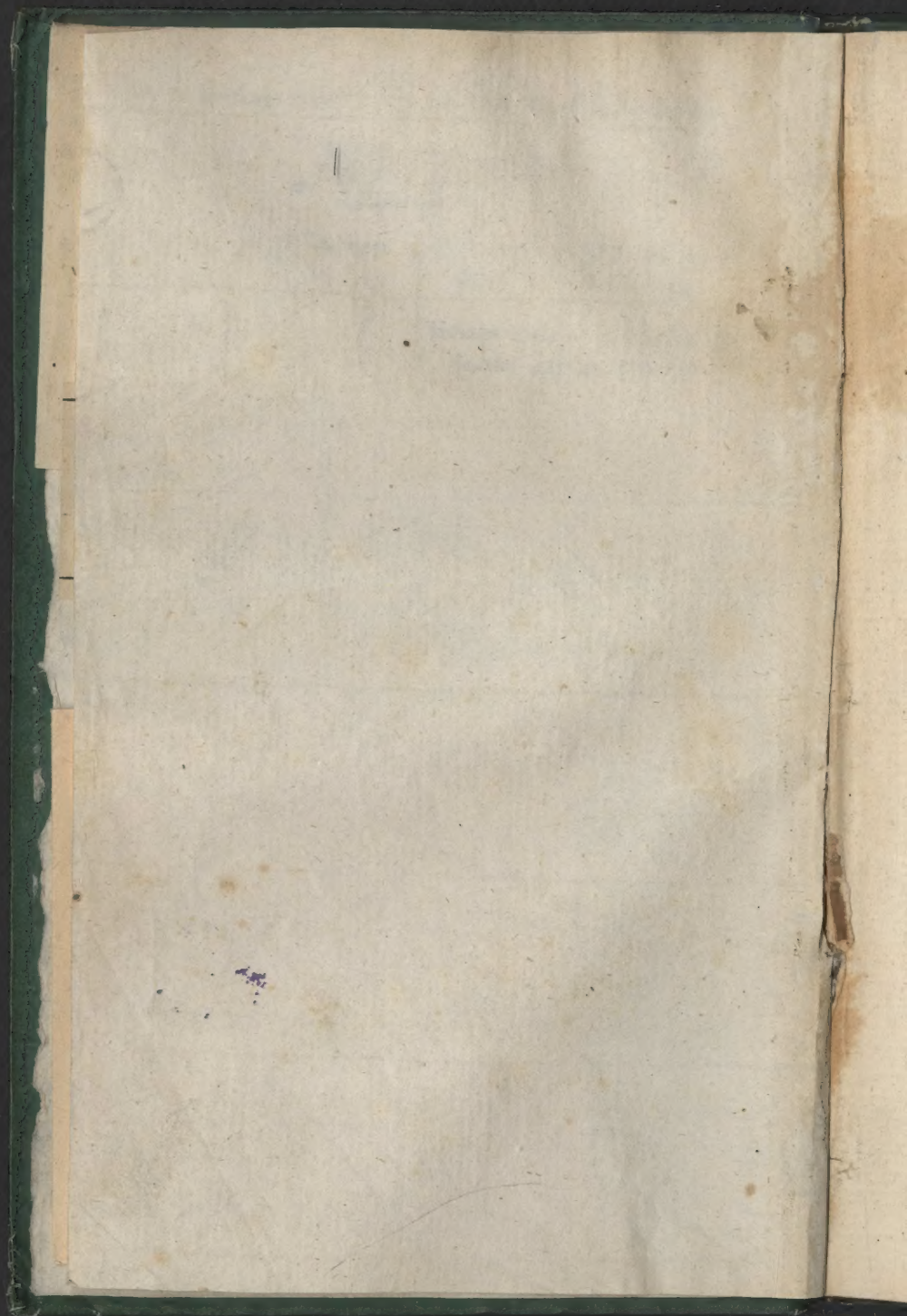
139/17

✓

✓









*Богдановъ 17.*  
П Р А В И Л А

Д Л Я С О Б Л Ю Д Е Н І Я

З Д О Р О В Ъ Я.

---

изд. П. Б.



---

въ Санктпешербургѣ, 1792 года.  
печатано вторично и прод. по Невской Перспективѣ у  
Аничковского Мосту въ домѣ г. Зубова, по 50 коп.

Спальни полезно располагать на востокъ или на западъ въ разсужденіи умѣренности воздуха.

Ночью недолжно впускать въ покой воздуха, хошя бы былъ чистъ и легокъ, поелику оной всегда въ сіе время влаженъ.

Надъ водою или весьма близко воды жить нездорово; если же необходимость къ тому понуждаетъ, то по утру до восхожденія солнца, въ вечеру по захожденіи онаго и ночью недолжно отворять окошекъ; ибо тогда поднимаются пары изъ воды въ великомъ множествѣ. При томъ нужно въ сіе время курить въ покояхъ можжевелникомъ или другимъ чемъ благовоннымъ.

Если покои окружены высокимъ каменнымъ строеніемъ или находясь въ весьма тѣсныхъ улицахъ, гдѣ воздухъ имѣетъ самое слабое обращеніе, то наружныя окна въ оныхъ должно рѣдко отворять.

Покои же обращенные совсѣмъ на югъ и обитаемые многими людьми, нездоровы, буде не защищаются отъ



сильнаго дѣйствія солнечныхъ лучей переходами или сподбами. Также вредны для жищя и тѣ спроеія, въ кои солнечныя лучи совсѣмъ невходящъ, и гдѣ воздухъ свободнаго теченія имѣнь не можетъ.

Гдѣ близко-скопныя двory или навозныя мѣста, тамъ безъ нужды жищъ недолжно. Если же сего миновать нельзя, то нужно осперегаться, что бы съ той спороны оконъ, а особливо во время жаркихъ дней, вовсе неопкрывашъ, или хоня и опкрывашъ, но не всѣ вдругъ и при томъ всегда послѣ того накуривашъ.

Нужно, что бы спроеія назначенныя для пребыванія многихъ людей, были высоки, и что бы воздухъ въ оныхъ сохраняемъ былъ умѣренной.

Сырой воздухъ всегда вреденъ, а особливо мокрошнаго сложенія людямъ, кои отъ онаго подвержены частымъ насморкамъ и головнымъ болѣзнямъ. Горячимъ же людямъ холодной, холоднымъ теплой, сухимъ влажной, а мокрошнымъ

сухой полезенъ по равновѣсному со-  
отвѣтствію своему съ расположеніемъ  
ихъ шѣла.

Зимою съ весьма жестокаго морозу  
входишь въ жаркіе покои весьма вред-  
но, а наипаче для шѣхъ, которые дол-  
го были на снужѣ. Неменѣе такъ же  
вредно выходишь изъ жаркихъ покоевъ  
на великую снужу; по чему для избѣ-  
жанія опасности при такомъ случаѣ  
должно держашь всегда зимою умѣрен-  
ную шеплошу въ покаяхъ.

Заразительной воздухъ должно по-  
правлять, какъ раскладываніемъ огня  
по улицамъ, такъ и куреніемъ въ поко-  
яхъ, коихъ, а особливо стоящихъ ли-  
цомъ на полдень, ненадобно въ то вре-  
мя опворяшь и иначе оныхъ непро-  
вѣшрывать какъ шокмо, когда будетъ  
душъ восточной или сѣверной вѣтръ,  
послѣ чего заперши оныя, накуривашь.

Кшо между зараженными моровою  
язвою, горячкою, венерическою болѣз-  
нью и подобными симъ опасными неду-  
гами принужденъ обращаться, шотѣ



всемѣрно долженъ осшерегаться, что бы съ ними близко прошивъ лица ничего неговоришь и чрезъ то непришлягивать къ себѣ исходящаго изъ внутренности ихъ воздуха, и всегда что нибудь изъ душистыхъ кореньевъ во рту держашъ, и если имѣеши о чемъ съ зараженнымъ разговаривашъ, то долженъ садиться прошивъ головы спиною къ ногамъ, а лицомъ къ зашылку его, и нѣсколько наклонивъ ухо свое къ уху его, слушаешь рѣчи и ошвѣшсшвовашъ на оныя, окуривая между шѣмъ себя. Сіе правило должны наблюдать и духовные, когда призваны будутъ къ спраждушимъ заразительными болѣзнями.

Во время мрачной и сырой погоды, хошя бы воздухъ и небылъ заразшленъ, однако спарашься должно запирашь окна и двери, и окуривашъ покои благовонными порошками.

Кто подверженъ глазной болѣзни и имѣеши тупое зрѣніе, тошъ долженъ осшерегаться сыраго и рѣзкаго воздуха, а особливо во время зимней ѣзды.

Для шаковыхъ случаевъ полезны шапки, колпаки или каршусы со стеклами противу глазъ.

Во время вѣтренной и холодной погоды должно ноги держашь тепло, а особливо тѣмъ, кои находящяся въ дорогѣ или принуждены бытъ долго на открытомъ воздухѣ.

Въ сырую и пасмурную погоду никому не долженъ выходить или выѣзжать изъ дому съ моющимъ желудкомъ, при чемъ полезно имѣть во рту что нибудь изъ пряныхъ кореньевъ, вымывашь ноздри благовоннымъ бальсамомъ и одѣваться пошеплѣе.

Лѣтомъ во время великаго зноя, если кто захочетъ прохладиться въ холодной водѣ, тошъ подвергнетъ себя либо жестокой болѣзни, либо незапной смерти.

Перемѣна воздуха нерѣдко служитъ къ поправленію здоровья тѣмъ, кои живучи въ одномъ мѣстѣ, подвержены были частымъ припадкамъ.

Одержимые чахошкою не должны жить въ сыромъ воздухѣ, но для поправленія



своего здоровья избирать къ пребыва-  
нію своему такое мѣсто, гдѣ бы былъ  
сухой и тонкой воздухъ.

### О л и щ ѣ.

Для молодыхъ, здоровыхъ и упраж-  
няющихся всегда въ сильныхъ шѣлдви-  
женіяхъ ненужно почти какое предпи-  
саніе въ пищу, кромѣ пресыщенія, отъ  
коего всякому остерегаться должно.

Тѣмъ же, кои весьма малое имѣ-  
ютъ шѣлдвиженіе и сверхъ того сла-  
босильны, должно имѣть великую ос-  
торожность въ избраніи и употребле-  
ніи пиши; ибо грубая и къ скорому ва-  
ренію неспособная весьма вредна.

Въ одинъ разъ обременять излиш-  
нею пищею желудокъ, а особливо тѣмъ,  
которые ведутъ сидячую жизнь, очень  
вредно, поелику отъ того приключа-  
ются разныя неисцѣльныя болѣзни, а  
иногда и скоропоспѣшная смерть.

Безъ нужды недолжно никогда тер-  
пѣть великаго голода.

Долго неѣсть, а по томъ вдругъ опягошасть желудокъ пищею, вредно.

Послѣ сильнаго шѣлодвиженія, соединеннаго съ тяжелою работою, садиться скоро за столъ бесполезно, а и того вреднѣе послѣ обѣда или ужина ложиться тотчасъ въ постель.

Кто нѣсколько недѣль или дней сряду ѣлъ постную пищу, тотъ долженъ быть остороженъ въ употребленіи скоромнаго кушанья, а особливо свѣжаго мяса и яицъ, и привыкать къ оному исподоволь.

Старикамъ и слабаго сложенія людямъ недолжно ѣсть шрѣски, сельдей копченыхъ, угрей, щукъ какъ свѣжихъ такъ и разнымъ образомъ приготовленныхъ, такъ же и мясо копченыхъ и соленыхъ или на воздухъ долго сушеныхъ, что все особливо вредно для нихъ, которые къ таковой пищѣ непривыкли; полезны же для нихъ разныя похлебки, свѣжія яйца въ смятку, хорошія кисели и каши и вообще всякая пища въ желудкѣ скоро свариваемая.



При употребленіи постной пищи  
потребно хорошее вино.

Мало ѣсть, а много пить, вредно.

Для имѣющихъ слабый желудокъ  
жирное кушанье вредно и производитъ  
горькую опрыжку.

Для шѣхъ, кои изобилуютъ жел-  
чью, неполезны сладкія и пряными ко-  
реньями приправленные кушанья.

Кто въ какой пищѣ чувствуетъ  
особливо пріятный вкусъ, тому она  
полезна, токмо бы была употребляема  
съ умеренностію.

Пища, къ коей кто съ молодыхъ  
лѣтъ, либо чрезъ долгое время упо-  
требленіе привыкъ, хотя иногда и неве-  
сьма бываетъ здорова, однакоже несто-  
лько вредна какъ та, отъ которой кто  
чувствуетъ совершенное отвращеніе.

Отъ пищи, къ которой кто при-  
выкъ, ежели по причинѣ перемѣны здо-  
ровья признана будетъ дѣйствительно  
неполезною, не должно скоропостижно  
оставать, но изнедождать.

При столѣ лучше употреблять

мягкую пищу прежде сухой.

Кто за обѣдомъ досыпа наѣлся, иному недолжно либо вовсе ужинашь либо весьма мало.

Пища, кошорая прижжена, недопечена или перепечена, недоварена или переварена, пересолена или худо приправлена или отъ долговременнаго сбереженія приходишь уже въ гнилость, недолжна бытъ отнюдь употребляема.

Кто за ужиномъ ѣстъ умеренно, потъ обыкновенно спокойно препровождаетъ ночь и по утру нечувствуетъ никакой тягости.

Кто поздно обѣдалъ, потъ недолженъ ужинашь, потому что прежняя пища еще нееварилась.

Тѣмъ, кои неупражняются въ тяжкихъ трудахъ соединенныхъ съ сильнымъ тѣлодвиженіемъ и имѣютъ медлительное въ желудкѣ вареніе пищи, а отъ того и слабыя силы, пиры весьма вредны. Самые опыты показываютъ, что роскошные люди долго не пользуются совершеннымъ здоровьемъ.



Умѣренность сохраняемая въ пищу бываетъ причиною хорошихъ соковъ и хорошаго здоровья, а неумѣренность рождаетъ дурные соки и причиняетъ долговременныя болѣзни.

Отъ многоразличныхъ кушаньевъ должно воздерживаться.

При большихъ столахъ, гдѣ разнаго сложенія бываютъ люди, и по тому различныя пригопавлиются кушанья, изъ коихъ всякъ по своему вкусу можетъ нѣчто найсти, бесполезно употреблять безъ разбору всякое кушанье.

Никогда не должно ѣсть шоропливо.

Мясо и всякую твердую пищу должно хорошо разжевывать, а кѣмъ не имѣетъ зубовъ, тому нужно оную крошить мѣлко.

Посуда, въ которой пища варится, такъ же и та, въ которой сохраняется или подается на столъ, должна быть совершенно чиста, а иначе можетъ причинить омерзѣнiе и вредъ.

Хотя для утоленiя голода и полезно иногда ѣсть, когда хочется, однако

мя порядокъ того требуетъ, что бы въ  
жизни нашей на всякое упражненіе опре-  
инс дѣлено было извѣстное время; наблю-  
ли дашь же нужно, что бы между обѣдомъ  
и ужиномъ проходило всегда отъ 7 до  
чей 8 часовъ.

не Для употребленія пищи довольно  
пр одного часа.

ре За обѣдомъ полезны пріятные и ве-  
не селые разговоры.

инс Послѣ обѣда нехорошо принимають-  
во: ся тотчасъ за работу; поелику она  
ни весьма мѣшаетъ варенію пищи.

же Позавтракавъ, до ужина ничего не-  
пи ѣсть, полезно нѣмко для тѣхъ, кои  
никакого сильнаго шлодвиженія при  
своемъ упражненіи неимѣють.

ки Завтракашь и обѣдашь для тѣхъ,  
ны кои упражняются въ жестокой работѣ,  
ли полезно, а тѣмъ, кои ведутъ сидячую  
жизнь, вредно.

оп Въ прочемъ нехудо каждому пом-  
ма нить, что кто умереннѣе живетъ,  
юп тотъ долѣе и лучше наслаждается здо-  
по ровьемъ.



## О людѣ тѣхъ.

Пишье должно упошребляшь по количеству и качеству пищи; мало же или ничего совсѣмъ и много пишья, вредно; пакже и въ началѣ обѣда, пока пищею неукрѣпится желудокъ, пишья бесполезно.

Много овощей ѣшь и много пишья весьма вредно. Ёшь же много сухаго хлѣба а мало пишья, худо; ибо сухая пища шребуешь больше пишья нежели жидкая.

Ради уполенія жажды недолжно никогда пишья вдругъ много, а особливо лѣтомъ въ жаркой день, въ банѣ или послѣ сильныхъ трудовъ холоднаго напика, которой наносишь нерѣдко сухой кашель, колошье, чахошку и скоропостижную смерть.

Для подкрѣпленія же желудка полезно пишья хорошее виноградное вино по немногу, а наипаче тому, кто по посшамъ неѣстъ мяса.

Ложась спать бесполезно пишья тѣмъ, кои несдѣлали къ тому привычки, и

М неимѣютъ великой жажды.

Н Поутру пить теплое вредно лю-  
л дямъ слабаго сложенія пошому, чпо  
ихъ желудокъ шперяетъ крѣпость свою  
и приключается нерѣдко отъ того дро-  
жжаніе членовъ, обморокъ и шому подоб-  
ное; однако отварной воды не чрез-  
мѣрно холодной полезно пить на по-  
щакъ по спакану для шѣхъ, кои  
спраждутъ частыми запорами.

н Во всякое время года въ сырую и  
во мрачную погоду при выходѣ изъ дому  
ни полезно для возмужалыхъ выпивъ рюмку  
водки или винограднаго крѣпкаго вина,  
немного позавипракать; чрезъ что шѣ-  
ло укрѣпляется, умножается испарина  
и предохраняется отъ разныхъ бо-  
лѣзней.

киз Чрезмѣрно холодное питье упот-  
ны ребляемое на пощакъ наноситъ вредъ  
лиг легкому, за обѣдомъ же и послѣ онаго  
от проснужаетъ желудокъ, препятству-  
ма етъ варенію пищи и подаетъ поводъ къ  
юп зарожденію жестокихъ иногда болѣзней.

пол Лѣшомъ прохлаждаемое льдомъ питье



хотя жажду и утоляетъ, и крѣпкаго сложенія людямъ явнаго вреда не наноситъ, однако на то всѣ упованія недолжны, что когда одного невредитъ, то и всякой смѣло оное пить можетъ; ибо примѣчено, что слабосильнымъ послѣ такого питья вскорѣ приключающіяся тяжкія болѣзни, какъ то: колысье и другія подобныя; по чему и должно онаго остерегаться.

Какъ умѣренное употребленіе горячихъ напитковъ для спариковъ и слабого сложенія людей служить часто крѣпительнымъ лѣкарствомъ, такъ и неумѣренное оныхъ употребленіе наноситъ неисцѣлимый вредъ.

### О тѣлодвиженіи.

Для сохраненія здоровья нужно также движеніе; ибо все то подвержено скорому разрушенію, что онаго лишашься.

Умѣренное тѣлодвиженіе предъ употребленіемъ пищи въ обѣденное и ве-

чернее время полезно весьма для тѣхъ, у коихъ душевныя силы упражнены больше нежели тѣлесныя; но всякъ кпо предъ обѣдомъ имѣлъ сильное тѣлодвиженіе, не долженъ садиться скоро за столъ, но по крайней мѣрѣ обождать съ полчаса. Послѣ обѣда же не должно вскорѣ ѣздить на прѣской лошади, ни вдругъ приниматься за работу, изъ котораго правила неизключаются ремесленники и земледѣльцы. Также послѣ обѣда и ужина не должно скоро ложиться спать, но нѣсколько постоять, походить или въ биліардъ поиграть.

Сухаго и горячаго сложенія людямъ сильное тѣлодвиженіе вредно, а лѣтомъ въ жестокіе жары пагубно.

По утру при благораспоряденномъ воздухѣ полчаса или часъ прохаживаться весьма полезно, а особливо въ полѣ или въ садахъ.

### *О отдохновеніи.*

Какъ чрезмѣрное тѣлодвиженіе такъ и излишній покой наноситъ здоровью вредъ.



Послѣ трудовъ, каковы бы ни были, должно всегда отдыхать соразмѣрно тяжести оныхъ; ибо чрезъ умѣренное отдохновеніе возобновляющіяся силы; но при таковомъ отдохновеніи потребна чистота и благорастворенность воздуха.

Излишній покой разслабляетъ тѣло и бываетъ причиною многихъ и тяжкихъ болѣзней.

Упомянутый вѣдою, не долженъ тотчасъ садиться отдыхать, но прежде нѣсколько походить.

Послѣ долговременнаго упражненія, глубокаго размышленія, или управленія народныхъ дѣлъ, необходимо нужно взять на нѣсколько времени отдохновеніе; ибо чрезъ долговременное въ таковыхъ трудахъ бдѣніе мозгъ изсыхаетъ, составъ дебелиетъ и слабитъ, отъ чего рождаются многія почти неисцѣлимые болѣзни. Въ таковомъ случаѣ для сохраненія здоровья нѣтъ надежнѣйшаго средства, какъ слѣдующее: 1<sup>е</sup>) опложишь таковыя дѣла на нѣко-

порое время; 2°) во время опдохнове-  
нїя необременять своего желудка из-  
лишнею пищею и тяжелыми напїтками,  
зпакъ же непогружать себя въ долговре-  
менномъ снѣ, однакожь чпобъ оной  
былъ и не весьма крапкой, при томъ  
употребить легкое шѣлодвиженїе при  
какой нибудь забавѣ, или прогуливаться  
въ рощахъ и иныхъ веселыхъ мѣстахъ,  
и ш. подобн.

#### *О изверженїи излишней нечистоты.*

По уштрамъ полезно очищенїе лег-  
каго чрезъ харканье, естли обременено  
излишествомъ мокротъ.

Ушренное же и порядочное очище-  
нїе низомъ служишъ извѣстнымъ зна-  
комъ хорошаго здоровья.

Болѣе двухъ разовъ въ день случа-  
ющееся испражненїе низомъ, выключая  
природнаго къ шому расположенїя, есть  
знакъ слабаго желудка; ибо отъ шого все  
шѣло приходитъ въ разспройку, и  
скоро подвергается болѣзни.



Частыя промывашельныя разслабляютъ кишки, слѣдовательно и употребленіе оныхъ безъ необходимости вредно.

Рачительное очищеніе сѣры изъ ушей предохраняетъ отъ глухоты.

Неумѣренное употребленіе нюхательнаго табаку производитъ часто неисцѣлимые насморки, прищипляетъ обоняніе, а иногда и вовсе онаго лишаетъ, также причиняетъ нерѣдко круженіе въ головѣ и другіе тяжкіе припадки.

### О р в о т ѣ.

У Египтянъ былъ обычай принимать каждаго мѣсяца сряду три дни рвотное и шѣмъ предохранялъ себя отъ болѣзней; но отъ такового имъ подражанія всякому должно воздерживаться.

Рвоту производитъ полезно тогда, когда желудокъ обремененъ излишествомъ клейкой мокроты, или чувствуется подъ ложечкою въ груди давленіе или щемота или горькой вкусъ во рту.

либо гнилая опрыжка издающая запахъ перепареннаго мяса, либо протухлыхъ яицъ, и позывъ на рвоу, а при томъ иногда и частое испражненіе низомъ нечистоты гнилой запахъ издающей, соединенное съ небольшимъ рвотомъ въ животѣ или и безъ онаго.

У кого трудное дыханіе и кашель съ задумчивостію, томъ безъ совѣта искуснаго врача недолженъ приниматьъ рвотнаго лѣкарства.

Кто имѣетъ насморкъ, одержимъ подагрою, страдаетъ изжогаю или изгагаю, или болью въ бедрахъ, тому рвотное приноситъ иногда великое облегченіе въ болѣзни.

Имѣющіе чирей или рану въ легкомъ, и имѣвшіе когда нибудь кровотеченіе изъ гортани, недолжны никогда приниматьъ рвотнаго.

Имѣющіе килу въ какой бы то ни было часпи пѣла, должны всемирно остерегаться отъ рвотныхъ лѣкарствъ.

Предъ принятіемъ рвотнаго должно испразниться, посредствомъ промыва-



пельнаго, или, если можно, то и безъ онаго.

У кого рвошное неудобно производить свое дѣйствіе, и поднявшись въ верхъ опускается опять въ желудокъ, тошнѣ недолженъ себя чрезмѣрно къ оному понуждать; ибо тоже самое лѣкарство подѣйствуетъ низомъ какъ проносное.

Вешнее и осеннее время пристойнѣе другихъ для употребленія рвошнаго.

Многокровные опиюдъ недолжны приниматьъ прежде рвошнаго, хотя бы и нужда требовала, нежели пустятъ себѣ кровь, послѣ чего могутъ употребить оное съ пользою; въ противномъ же случаѣ навлекутъ сами на себя либо тяжкую болѣзнь, либо скоропоспѣющую смерть.

Рвошное бываетъ полезно и тогда, когда въ часяхъ внутрь чрева лежащихъ, находящся завалы или желваки, но когда сдѣлаешся шамъ чирей, послѣдуемой обыкновенно горячкою, тогда тошнѣ самое лѣкарство бываетъ смертоносно.

По окончаніи дѣйствія отъ рво-  
наго лѣкарства происходящаго должно  
укрѣпить себя немного легкою похлеб-  
кою съ небольшимъ количествомъ бѣ-  
лаго хлѣба, шокмо бы оная оинюдь не-  
была жирна.

### О проносныхъ лѣкарствахъ.

Безъ крайней нужды крѣпкихъ про-  
носныхъ лѣкарствъ принимаешь не-  
должно.

Большое невѣжество оказываютъ  
тѣ, кои ради своей скупости требу-  
ютъ отъ врача крѣпкихъ и при-  
томъ дешевыхъ проносныхъ, неразумѣя  
ни ихъ дѣйствія надъ тѣломъ, ни своей  
природы или сложенія, а думаютъ  
шокмо, что чѣмъ болѣе ихъ послабишь,  
тѣмъ лучше; но напротивъ отъ та-  
ковыхъ лѣкарствъ приходитъ сложеніе  
ихъ тѣла въ крайнюю слабость и пред-  
уготовляется къ неисцѣлимому бо-  
лѣзню.

Кто приметъ слабительное лѣкар-

ство, потѣ недолженъ того дня ѣсть мяса и рыбы, кромѣ легкихъ похлѣбокъ; кольми паче употреблять крѣпкіе напитки.

Кто упражняется въ трудахъ несоединенныхъ съ довольнымъ шѣлодвиженіемъ, а ѣсть и пьетъ досыта, потѣ необходимо долженъ нѣсколько разъ въ году очищать свой желудокъ слабительными лѣкарствами.

Нѣкоторые за правило себѣ поставляють принимать слабительное предъ кровопусканіемъ, однако таковой ихъ поступокъ непохваленъ; ибо гораздо полезнѣе принимать оное послѣ кровопусканія.

Кто во всю свою жизнь, какъ въ пищѣ и пищии, такъ и во всѣхъ своихъ трудахъ наблюдаетъ умѣренность строго, потѣ и до глубокой старости доживъ, nebude имѣть нужды ни въ какихъ лѣкарствахъ.

Кто приметъ проносное, потѣ обязанъ оберегать всячески себя отъ холоднаго и сыраго воздуха.



По принятїи слабительнаго лѣкарства надлежитъ потчасъ ходить по горницѣ съ полчаса или болѣе, и недолжно ошягощать желудка излишесствомъ пищья и пици, и никакого болѣе пищья неупотреблять кромѣ чаю, также теплой ячной или овсяной мясной тонкой похлебки съ бѣлымъ хлѣбомъ.

Кто подверженъ часнымъ запорамъ на низѣ, потѣ всемѣрно долженъ стараться, дабы ненаѣдаться до сыща и непить ниже спать излишно послѣ обѣда, а въ свободное время упражняться въ тѣлодвиженїи: таковымъ средствомъ вскорѣ можно избавишься отъ скучнаго сего припадка.

### О кровопусканїи.

Кто себя пресыщаетъ и при томъ обязанъ такою должностїю, которая не позволяетъ имѣть довольно движенїя, у того рождается больше крови, нежели попребно къ сохраненїю здоровья, по чему непременно должно ему излишес-

ство оной уменьшать; но выпускашь много за одинъ разъ весьма вредно а особливо тѣмъ, кошорые или упражняющся въ тяжелой работѣ, или ведутъ сидячую жизнь.

Сколь ни вредно пускашь безъ крайней нужды кровь, чрезъ что тѣло приходитъ въ слабость, но несравненно большему несчастію подлежашь тѣ, кошорые и при крайней нуждѣ оной не пускають, и чрезъ то нерѣдко подвергаютъ себя скоропостижной смерти.

Послѣ кровопусканія не должно обременять себя пищею, также предъ тѣмъ и послѣ вскорѣ ни спать ни работашъ, ни выходить на сырой и холодной воздухъ; умѣренное же тѣлодвиженіе полезно.

Жирнымъ людямъ вредно пускашь въ одинъ разъ великое либо весьма малое количество крови, ибо чрезъ то неминуемо подвергнутся они водяной болѣзни.

Кровопусканіе же рожками не во всякихъ болѣзняхъ полезно, и безъ со-

вѣща искуснаго врача недолжно оному себя подвергать.

*О изстребленіи мокротъ изъ тѣла чрезъ нарочно дѣлаемыя раны.*

Искусствомъ дѣлаемыя на шѣлѣ раны или фоншанеллы полезны весьма для шѣхъ, кошорые сложенія сыраго и одержимы насморкомъ либо часто, либо долговременно.

Кшо подверженъ часто очной, зубной, или ушной болѣзни происходящей отъ излишества и вязкости мокротъ, шотъ отъ фоншанеллъ можешъ ожидать желаемой пользы.

Для отвращенія водяной апоплексіи полезны весьма фоншанеллы. Также и во время моровой язвы полезно имѣть шаковыхъ раночекъ нѣсколько на разныхъ частяхъ тѣла, и посредствомъ разбѣдающихъ лѣкарствъ недавать долго онымъ заживашъ.

Равно полезны онѣ отъ подагры, лому въ косяхъ, боли въ бедрахъ и



кресѣ и разныхъ другихъ болѣзняхъ происходящихъ отъ излишества вязкихъ мокротъ.

Но кто имѣя фоншанеллы, не наблюдаетъ въ пищѣ и пищѣ различія и умеренности, тому неможно ожидать отъ нихъ ни малѣйшей пользы. На прогнѣ того, кто въ пищѣ, пищѣ и во всѣхъ другихъ естественныхъ нуждахъ сохраняетъ умеренность, также отъ природы здоровъ и вязкими мокротами не изобилуетъ, тому фоншанеллы и совѣтъ ненужны, исключая случай моровой язвы.

*О изтребленіи мокротъ изъ тѣла чрезъ потъ въ банѣ, постелѣ и проч.*

Кто лѣтомъ отъ зноя потѣетъ, потъ для прохладенія не долженъ скоропостижно бросаться въ холодную воду; ибо изъ примѣровъ извѣстно, что многіе чрезъ то подвергали себя смертоноснымъ болѣзнямъ.

Кто одержимъ кашлемъ, или чувствуетъ боль въ печени, тому въ банѣ потѣть вредно.

Кто чувствуеиъ круженіе въ головѣ, тотъ всемірно остерегаться долженъ, что бы въ банѣ много не потѣиъ.

Жирнымъ людямъ въ банѣ потѣиъ полезно, однако отъ внезапнаго холода должно крайне себя остерегатиъ.

Во время поту для утоленія жажды холодные напитки вредны, а имѣющіе умѣренную теплоту полезны, если употребляютсиъ не въ чрезмірномъ количествѣ.

Недолжно прерыватиъ поту скоропостижно, и если нужда того потребуеиъ, то можно оной съ равною пользою дома возбудитиъ горячимъ чаемъ и окутавшиъ въ постелѣ, послѣ чего осушивъ себя теплыми полотенцами и переодѣвшиъ въ чистое бѣлье отдохнутаъ въ постелѣ же, и напоследокъ для подкрѣпленія силъ, выпивъ рюмку винограднаго вина, можно умѣренно покушатиъ.

Кто зимою сиду въ тепломъ покоѣ вспотѣеиъ, тотъ на холодъ выхо-

дить недолженъ безъ оспорожности, соспоящей въ томъ наипаче, чѣмъ переѣннѣ бѣлье и надѣтъ сухое.

Ежели пошовыя скважины либо грязью засорены либо самымъ клейкимъ пошомъ зашворены, въ таковомъ случаѣ полезно омывъ себя теплою съ мыломъ водою, вспотѣвъ послѣ и тѣмъ дашь вновь испаринѣ свободный выходъ.

Съ пощимъ также и излишно наполненнымъ желудкомъ въ баню ходишь вредно.

Весною и осенью для возстановленія прекратившейся испарины опѣ сыраго и холоднаго воздуха, а лѣтомъ ради засорившихся пылью пошовыхъ скважинъ, полезно мыться въ банѣ, однако невесьма въ жаркой.

Кто долго находился въ дорогѣ, наипаче въ продолженіе сырой погоды, тому полезно пошѣть въ банѣ.

Кто опѣ легкихъ побужденій пошѣтъ, тотъ для сохраненія своего здоровья имѣтъ великую выгоду предѣ тѣмъ, кто и при сильныхъ побужде-



нїяхъ вспошѣтъ неможеть; а наипаче полезно сіе во время заразительной болѣзни.

Кто по какой нибудь причинѣ весьма вспошѣтъ, тошѣ для прохлажденїя себя недолженъ садиться въ мокромъ плащѣ въ такомъ мѣстѣ, гдѣ дуешѣ сквозной вѣтрѣ, хотя бы онѣй былъ очень тихъ; но долженъ всегда онаго остерегаться или тошчасъ переодѣться въ сухое плаще.

#### О мытьѣ головы.

Частое мытье головы полезно не токмо для испребленїя насѣкомыхъ на поверхности оной живущихъ, но и для здоровья.

Мыть голову взваромъ изъ разныхъ благовонныхъ травъ, какъ то: изъ черной буквицы, ландыша, параличной травы, розмарину, шалфею, зари, пижма и другихъ симъ подобныхъ, весьма полезно для людей сыраго сложенїя, но людямъ сухаго и горячаго сложенїя таковой взваръ вреденъ по

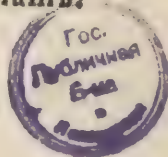
причинѣ проникательнаго его запаху, ко-  
торой легко можеть въ нихъ произ-  
вести волненіе въ крови и боль въ  
головѣ.

Сухаго сложенія людямъ полезно  
мыть голову молодымъ кислымъ ква-  
сомъ, чѣмъ оную сохранить можно  
отъ разныхъ припадковъ.

Недолжно однако мыть слишкомъ  
горячимъ взваромъ или водою, какъ  
многіе дѣлають, дабы непроизвести  
сильнаго приливу крови къ головѣ и не-  
подвергнуть чрезъ то себя опасности.

При томъ на распаренную горячимъ  
мытьемъ голову недолжно лишь холо-  
дной воды, какъ многіе также дѣлають;  
ибо тѣмъ можно произвести долговре-  
менной насморкъ и другіе тяжкіе при-  
падки.

Вымывъ же голову, надобно вытереть  
волосы сухимъ и чистымъ полотен-  
цемъ, и прежде нежели высохнутъ  
хорошо, недолжно ложиться спать.



### О мытьѣ ногѣ.

Ноги мыть полезно для очищенія  
тѣла и всякаго пошу, лѣтомъ чаще а  
въ другія времена года рѣже, и шо не  
самою холодною но тепловатою водою,  
а вымывъ вытереть шотчасъ чистымъ  
полотенцомъ досуха и надѣть чулки.

Ни въ какое время вымывъ ноги,  
недолжно босикомъ ходитъ, а наипаче  
въ сырое и холодное время; ибо онѣ  
прекращенія испаривы могутъ приклю-  
читься опасныя болѣзни.

Путешествующимъ и всѣмъ тѣмъ  
кои ходятъ пѣшкомъ, не только полезно,  
но и нужно мыть ноги весьма часто.

Кшо несперя лѣтняго жару мостъ  
студеною водою ноги или ставитъ ихъ  
въ оную для прохладенія, шотъ легко  
моженъ получить опухоль въ нихъ,  
также боль въ головѣ, цынгу и другія  
подобныя болѣзни.

О мытьѣ рукъ и лица, также  
промываніи глазъ и рта.

Ежедневно по ушу и послѣ обѣда



пробудясь отъ сна умывать лице и руки холодною водою полезно для того, что она укрѣпляетъ члены и прогоняетъ сонъ.

Такъ же полезно намоченнымъ холодною розовою водою полотенцемъ проширать глаза раза два или три въ день.

Ротъ нехудо вымоласкивать трижды въ день, а именно: по утру, послѣ обѣда и ужина холодною умѣренно водою; ибо чрезъ то предохраняются какъ зубы отъ гнилости такъ и десны отъ смраднато запаха.

Кто отъ водяной болѣзни или отъ усталости либо отъ чрезмѣрнаго солнечнаго зноя чувствуетъ чрезвычайную жажду, тому вредно утолять оную вдругъ, но полезно прополаскивать часто ротъ водою умѣренно холодною и по томъ пить немного.

Мыть руки ежедневно нѣсколько разъ, ш. е. по утру, предъ обѣдомъ и послѣ онаго, предъ ужиномъ и послѣ ужина, весьма полезно для сохраненія

здоровья, и древняя пословица справедливо говоритъ: кто хочетъ быть здоровъ, тотъ часто умывай руки.

### О запорахъ.

Кто имѣетъ запоръ на низѣ, или мочи, тому необходимо должно воздерживаться отъ горячихъ напитковъ и отъ грубой и неудобъ сваривающейся пищи.

Ежели въпрямь свободно невыходятъ и чрезъ долгое время въ кишкахъ задерживаются, то причиняютъ напыщеніе живота и великую рѣзь въ разныхъ частяхъ онаго; въ такомъ случаѣ немѣшкавъ должно искать помощи отъ искуснаго врача, дабы обратились воспаленіе.

Кто отъ природы имѣетъ низомъ рѣдко испражненіе, но при томъ нечувствуетъ отъ того никакого вреда, тотъ не долженъ понуждать натуру лѣкарствами; ибо изъ разныхъ и многочисленныхъ примѣровъ извѣстно,

что таковое расположеніе въ молодыхъ лѣтахъ обращалось подѣ старость въ самое порядочное.

Недолжно задерживать въ себѣ долго урины; ибо отъ того приключаются тяжкія болѣзни, а иногда и смерть.

У кого несвободно истекаетъ урина, тотъ не долженъ употреблять вина и пива молодого.

#### О снѣ и бдѣніи.

Какъ долгій сонъ, такъ и чрезмѣрное бдѣніе повреждаетъ немало здоровье.

Весьма продолжительной сонъ накопляетъ въ мозгъ излишнія мокроты и дѣлаетъ оныя вязкими и къ кругообращенію неспособными, отъ чего чувствуется тяжесть въ головѣ, во всемъ тѣлѣ слабость и неповоротливость, и безпрестанная склонность ко сну, и по тому привыкшіе долго покоиться сномъ, имѣютъ память слабую, разсужденіе незрѣлое, тѣло слабое и къ понесенію трудовъ неспособное.



Также вредно и чрезмѣрное бдѣніе, ибо нешокмо излишній но и необходимо для здоровья потребныя влаги, какъ въ мозгъ, такъ и во всемъ тѣлѣ иссушаеишь, наводитишь бессонницу, дѣлаеишь кровь густою и желчь осирею, и производишь иногда горячку съ жестокимъ бредомъ, задумчивость и прочія едва излѣчимыя болѣзни.

Послѣ обѣда спать полезно шокмо тѣмъ, копорые упражняются въ тяжелой работѣ, либо ошъ давняго времени къ таковому сну привыкли, либо кшо большую часишь ночи или и всю ночь неспалъ, также и старикамъ; ибо кшо у стариковъ ошъбимаетъ послѣ обѣда сонъ, шотъ сокращаетъ ихъ жизнь.

Спать сидя а наипаче свѣсивши въ низъ голову, вредно.

Послѣ ужина недолжно шотчасъ ложиться спать, но нѣсколько походишь или посидѣшь.

Лѣтнемъ ложась спать на открытомъ воздухѣ должно одѣваться по

иногда ради случающихся воздушныхъ перемѣнъ.

Въ саду и иномъ подобномъ мѣстѣ спать на открытомъ воздухѣ не безопасно по причинѣ многихъ пресмыкающихся шупъ гадовъ и летающихъ насекомыхъ.

Спать подъ тѣнью орѣхового, дубового, букового и бузинового деревъ вредно по тому, что исходящій отъ нихъ сильной запахъ причиняетъ боль въ головѣ.

Сухаго и горячаго сложенія людямъ спать зимою въ холодныхъ покояхъ полезно, но сыраго и слабаго вредно.

Ложась спать въ спуденомъ мѣстѣ не должно согрѣвать воздуха раскладываніемъ огня или посредствомъ горячаго угля; ибо таковое нагрѣваніе причиняетъ часто внезапную смерть.

Нигдѣ и никогда не должно скидывать съ себя всего платья, когда случится почевать въ открытомъ мѣстѣ.

Горячіе люди не должны ложась спать покрывать головы, сы-

раго же сложенія должны покрывать либо колпакомъ либо повязывать плашкомъ, но лице имѣть всегда открыто.

Кто по необходимости принужденъ спать въ сыромъ мѣстѣ, тошъ долженъ всегда имѣть голову повязану.

Древнѣе и новые врачи согласно утверждаютъ, что спать на спинѣ весьма вредно; ибо отъ того бываетъ приливъ крови къ легкому такъ великъ, что человекъ находится въ крайней тогда опасности, что бы незадушился.

Кто отъ долговременнаго хожденія чувствуетъ въ ногахъ боль, тошъ ложась спать долженъ ихъ положить такъ, что бы плюсны лежали нѣсколько выше колѣнъ.

Для людей сухаго и горячаго сложенія всякое долговременное упражненіе по ночамъ вредно, но для тучныхъ полезно.

### *О страстяхъ и возмущеніяхъ.*

Страсни душевныя суть: печаль



долговременная, ненависть, зависть и проч.

Возмущенія духа суть: гнѣвъ, страхъ, скорбь и радость. Сильныя возмущенія внезапно приключаются повреждаютъ часто здоровье и крѣпкаго сложенія людей, для нѣжныхъ же онѣ пагубны.

Многіе люди воспалившись внезапно жестокимъ гнѣвомъ, получали тяжкія болѣзни, а нѣкоторые изъ нихъ лишились вдругъ и жизни.

Таковыя точно дѣйствія оказываеѣтъ нечаянно приключаящейся страхъ, печаль и радость.

Долговременная же печаль истощаетъ силы, рождаетъ задумчивость и производитъ иногда безуміе.

Изъ многочисленныхъ примѣровъ извѣстно, что великій страхъ и чрезвычайная забота наводятъ сѣдину и старость прежде времени, а иногда отъ великаго страху приключается и родимецъ.

Непомѣрное любострастіе причиняетъ нерѣдко безуміе, а особливо въ людяхъ горячаго но весьма слабаго сложенія.

Независимъ ежели неудовлетворена, бываетъ часто пагубна.

Зависимъ изнуряетъ человека подобно чахоткѣ.

### *Наставленіе новобрачнымъ.*

Несообразное и безвременное бракосочетаніе истощаетъ какъ тѣлесныя такъ и душевныя силы, и препятствуетъ нерѣдко достигать до глубокой и безболѣзненной старости.

Многіе женатые бываютъ отъ чрезмерно невоздержнаго совокупленія слабы и слабосильны, и отъ такихъ родителей произшедшіе дѣти сплошь слабы, что рѣдкіе изъ нихъ переживаютъ первые годы своего младенчества; а тѣхъ, которые бы до совершенныхъ лѣтъ доживали, и того меньше; изъ чего явствуетъ, что безвременное бракосочетаніе и неумѣрен-

ность въ любострастїи сочешавшихся  
суть главныя причины умаленїя народа;  
напрошивъ того бракосочетанїе въ со-  
вершенныхъ лѣтахъ и порядочная жизнь,  
весьма способствуютъ къ размноженію  
оного.

### Общїя правила.

Всякое излишество въ тѣлдвиже-  
нїи, въ ѣствѣ, въ пищѣ, во снѣ, въ  
очищенїи и наполненїи желудка и раз-  
ныхъ иныхъ случаяхъ противно уста-  
ву природы и совершенно вредно.

Сдѣлавшему великую къ чему ни-  
будь привычку, опасно ошеснавать  
вдругъ и приступать неисподоволь къ  
другой совсѣмъ противной. Самая ху-  
дая пища, къ которой кто приобькъ,  
несколько вредна для здоровья, какъ  
незапная перемѣна оной на хорошую.  
Употребляющій обыкновенно вино,  
если разомъ отстанетъ отъ оного и  
приметъ за воду, будетъ чувснвовашъ  
тяжестъ въ желудкѣ и обремененїе



внутренности вътрами; пьющій же всегда воду или вино оною растворенное, если станетъ вдругъ употреблять одно вино, подвергнется чрезъ то дрожанію сердца, боли въ головѣ и ошущительному трепетанію всей внутреннейности.

Подобныхъ слѣдствій должно ожидать отъ всякой незапной перемѣны или перехода изъ одной крайности въ другую.

Воздержность и пѣлдвиженіе суть самыя главныя средства къ сохраненію здоровья. Между общими же признаками разстройки въ пѣлѣ отъ невоздержанія должно почитать слѣдующія: 1) Когда ноздри залегаютъ, по томъ вскорѣ тяжельютъ рѣсницы, шеряется позывъ наѣду, исчезаетъ краска въ лицѣ и наконецъ приходитъ либо лихорадка, либо скопляются мокроты при первомъ случаѣ приведшемъ въ движеніе оныя, чпо все служитъ достовѣрнымъ знакомъ чрезмѣрнаго засоренія желудка, которое примѣтивъ помянутымъ образомъ, дол-

жно убавить пищи, а тѣлодвиженіе умножишь, пока всѣ сїи припадки не пройдутъ. 2) Случается съ нѣкопориыми, что при употребленіи пищи въ количествѣ несоразмѣрномъ тѣлодвиженію, сперва спяніе ночью хорошо и чувствуюшь дремоту днемъ; но когда желудокъ ихъ съ лишкомъ засорится, то провождаютъ ночь въ великомъ безпокойствѣ и тревожатся страшными привидѣніями, какъ то: сраженіями и пр. Въ семъ случаѣ должно беречься, чтобы умножившіеся чрезъ то дурныя мокроты непривалили всѣ къ какой нибудь части тѣла и необъяли оной, что можно отвратить благовременнымъ уменьшеніемъ количества пищи и умноженіемъ тѣлодвиженія. 3) Нерѣдко оказываются также излишнія мокроты болью или тяжестію въ шей или въ другой части, а иногда и во всемъ тѣлѣ. Въ семъ случаѣ покой и бездѣйствіе наводятъ лихорадку, которую можно предупредить воздержаніемъ и тѣлодвиженіемъ. 4) Иногда слу-

чается, что скопленіе дурныхъ мокротъ препящивуесть порядочному варенію пищи и раждаетъ въшры, коихъ усугубленіе приводитъ вънутренности въ безпорядокъ сопровождаемой наконецъ кровавымъ поносомъ, болѣзнью весьма опасною, кою можно также предупредить уменьшеніемъ пищи и умноженіемъ шѣлодвиженія, какъ скоро желудокъ станетъ худо варить и окажутся въшры. 5) Блѣдность въ лицѣ и горькосць во рту возвышаютъ также обиліе дурныхъ мокротъ, отъ коихъ можно освободиться легкимъ рвонымъ, уменьшеніемъ пищи и усугубленіемъ шѣлодвиженія чрезъ нѣсколько дней сряду. 6) У людей недородныхъ оказывается часто излишество мокротъ потѣніемъ во время сна, что сперва несопряжено съ великимъ безпокойствомъ, но наконецъ бываетъ истощительнымъ опасныхъ болѣзней. Сіе случается особливо съ шѣми, кои привыкли къ малому движенію предаются вдругъ большому: имъ надлежало бы



уменьшивъ количеснво пищи своей и привыканъ недоволь къ большему шѣлодвиженію. Таковыя суть слѣдствія производимыя пищею употребляемою въ количеснвѣ несоразмѣрномъ шѣлодвиженію. Признаки же излишняго шѣлодвиженія въ сравненіи пріемаемой пищи суть: 1.) Когда кто послѣ великаго шѣлодвиженія и малаго количеснва пищи жалуется на жаръ въ шѣлѣ и боль въ животѣ и ему все противно; внутренноснъ его воспаляется и онъ подвергается жестокому поносу, которой весьма трудно излѣчить. Благоразумная предосторожноснъ воспрепятствовала бы дойти до такой крайности; ибо надлежало шокмо уменьшивъ шѣлодвиженіе въ половину противу прежняго и убавить прешью долю обыкновенно употребляемой пищи, и сперва чрезъ нѣсколько дней сряду имѣть легкія и прохладительныя вѣствы. 2.) У иныхъ же бываетъ онъ непомѣрнаго шѣлодвиженія языкъ сухъ съ горечью, удерживающія испраженія и все, что

че они ни пьютъ и ни ѣдятъ, выходятъ  
 пи вонъ горшанью, и нерѣдко чрезъ то  
 пи доводятъ до гроба. Въ семъ случаѣ  
 ру полезно кромѣ теплой бани и сна упо-  
 бе треблять прохладительную жидкую и  
 кр питательную пищу умножаемую мало  
 оп по малу до надлежащаго количесства  
 де и уменьшивъ тораздо тѣлодвиженіе.  
 нѣ 3.) На концѣ оказывается у многихъ  
 до людей несоразмѣрность тѣлодвиженія  
 въ количеству ихъ пищи сильнымъ озно-  
 ко бомъ послѣ прогулки или инаго тѣло-  
 лѣ движенія и глубокимъ послѣ того сномъ,  
 же прерывающимся токмо зѣвотою и по-  
 ум дергиваніями, предвозвѣщающими нас-  
 шт тупленіе гнилой горячки. Для предва-  
 ср ренія толикой опасности, должно не-  
 зы медлѣнно уменьшивъ по крайней мѣрѣ до  
 по половины тѣлодвиженіе и употреблять  
 нес прохладительную и легкую пищу, а вина  
 сп безъ воды и въ самомъ маломъ количе-  
 кой ствѣ непить, пока невозвратится сов-  
 чае стѣмъ здоровье, требующее опять пре-  
 ши жняго образа жизни, къ которому одна-  
 вл кожъ должно исподоволь приступать.

О отвращеніи болѣзней приключают-  
щихся въ войскѣ.

Званіе военного человека соединен-  
ное съ многоразличными безпокойства-  
ми сопровождается часто смертонос-  
ными болѣзнями единственно отъ не-  
наблюденія надежныхъ къ отвращенію  
ихъ средствъ, изъ коихъ кромѣ общихъ  
вышеозначенныхъ главнѣйшія суть слѣ-  
дующія:

1. Бодрость духа.
2. Употребленіе огородныхъ травъ  
и свѣжихъ совершенно зрѣлыхъ пло-  
довъ, когда токмо случай позволитъ.
3. Питіе воды здоровой и чистой,  
и поправленіе худой за неимѣніемъ хо-  
рошей шестою или седьмою долею ук-  
суса, а въ недостаткѣ онаго насоя-  
ніемъ въ ней нѣсколькихъ кусковъ кор-  
ня Ира, родящагося всегда въ болопи-  
стыхъ мѣстахъ, гдѣ обыкновенно вода  
весьма вредна.
4. Ношеніе одежды просторной и  
довольно отъ стужи заступающей, так-  
же и обуви хорошей.



ч 5. Несстоянїе безъ нужды долго на  
п мокрошныхъ мѣсахъ или у дремучихъ  
п лѣсовъ, въ необходимости же перемѣ-  
р няшь рядовымъ часто солому или сѣно  
р служащее имъ вмѣсто постели, а дос-  
б шашпочнымъ имѣшь вошанки.

к 6. Во время дождя напягивать хо-  
о рошо парусину въ полаткахъ и выка-  
д пывать около оныхъ небольшїе рвы,  
и для собранїя воды и скорѣйшаго осу-  
д шенїя земли.

в 7. Небыть долго на одномъ мѣспѣ,  
к но перемѣняясь оное хотя немного при  
а малѣйшей примѣшѣ вредности исхож-  
ж денїя худыхъ паровъ онѣ множества  
у народу, а особливо когда оказываѣтся  
п спанешъ кровавой поносъ.

с 8. Вспомѣвъ и разгорячившись онѣ  
з шрудовъ, нескидывать ошнудъ съ себя  
п плашья на холодномъ воздухѣ и не пить  
н въ сїе время холодной, а особливо ко-  
с лодезной воды.

к 9. Въ знойное время неизнуряться  
ч безъ самой крайней нужды работою.

и 10. Наблюдать всевозможную опря-  
в

и чистоту, и умывать не только ежедневно лице, руки и ноги, но и купаться, когда только погода и мѣсно позволятъ, весьма часно въ текучей водѣ, либо оною обливаться.

11. Въ тѣснотѣ небыть безъ нужды многимъ; будеже сего никакъ избѣжанъ нельзя, то должно въ жильѣ возобновлять часно воздухъ, поелику онъ спершается воздуха рождаются заразительныя и весьма опасныя болѣзни.

12. Хлѣбъ дѣлать изъ чистой и неиспорченной муки, и смотрѣть, что бы оной не только былъ квашенъ и выпеченъ довольно, но что бы и плѣсени на немъ небыло, поелику въ прошивномъ случаѣ бываетъ оной причиною весьма тяжелыхъ болѣзней.

13. Мясо употреблять умеренно а рыбу и того менѣе, кошорой непросоля довольно и неуваривъ весьма хорошо, ошнюдь неѣсть.

14. Имѣть всегда осторожность отъ заразительныхъ и прилипчивыхъ болѣзней, какого бы рода онѣ ни были

и памятовать, что всякая болѣзнь пре-  
буешь для порядочнаго лѣченія покою  
и многихъ такихъ выгодъ, отъ коихъ  
рашникъ а особливо во время военныхъ  
дѣйствій вовсе отчужденъ. Касательно  
же чумы, отъ которой нельзя довольно  
быть оснорожну, наблюдай правила  
соспоящія въ томъ, что бы :

Сохранять въ обиталищахъ сколько  
можно воздухъ легкій, чистый, хо-  
лодноватый и часто возобновляемый.

Избѣгать многолюдства, такъ же но-  
вопоспроенныхъ домовъ и тѣсныхъ, низ-  
менныхъ и душныхъ покосвъ, въ коихъ  
скоро воздухъ поршится.

Въ шуманное, дождливое, а особливо  
осѣнное и зимнее время ставить въ  
покояхъ сосуды наполненные золою или  
иною какою щелочною солью, и опрыс-  
кивать каждой день нѣсколько разъ  
полы, также и все, къ чему прикасаться  
должно, уксусомъ.

Наблюдать умеренность въ пищѣ  
и питьѣ, но избѣгать такъ же и отъ  
излишняго опощенія, и неупотреблять



вовсе свинины, сельдей и всякой другой тяжелой пищи, а избирать, сколько случай позволишь, ѣспвы и напишки кигловашные, въ соснавленіе коихъ можешь съ великою пользою употребленъ бышь лимонной, клюковной, смородинной и другой подобной сокъ; для обыкновеннаго же питья весьма пригоденъ квасъ, или вода насшоянная на сухаряхъ чернаго, хорошо выпеченнаго хлѣба, а въ сырое время збишень и пуншь въ маломъ количествѣ.

Изъ дому невыходить напощакъ и невыпивъ рюмки вина, либо водки, или спакана збишню, либо пунша, что кому въ привычку, и держать во рту инбирь, колганъ или можжевеловые ягоды.

Содержать тѣло всегда въ чистотѣ и спрыскивать часто платье и бѣлье уксуомъ, а припомъ избѣгать вовсе къ зараженнымъ прикосновенія, отъ котораго единственна чума и разпространяется, какъ испытано недавно многими опытами въ Екашеринославскомъ Намѣстничествѣ.

Непредаваться унынію и занимать-  
ся часто веселыми предметами.

Въ случаяхъ сомнительныхъ нужно  
полоскать часто ротъ уксусомъ, ню-  
хать грецкую губку напишанную онымъ и  
сбѣдать напощакъ кусокъ хлѣба омочен-  
наго въ крѣпкой уксусъ, приготовленной  
изъ выморозковъ онаго и инымъ образомъ.

Когда необходимоснѣ потребуетъ  
прикасаться къ сумнительнымъ или  
зараженнымъ вещамъ или людямъ, дол-  
жно немедленно вымывать руки крѣп-  
кимъ уксусомъ, квасомъ или самою хо-  
лодною водою, или водою съ солью.

Во время мнимаго или и дѣйствительнаго  
зараженія нужно принять лег-  
кое поповое, состоящее въ пищѣ ш-  
плаго уксуса съ водою.

*О поведеніи при началѣ и  
наступленіи острыхъ болѣзней.*

Острыя или такъ называемыя го-  
рячія болѣзни предвѣщаются всегда поч-  
ти нѣкоторыми разстройками здоровья,  
какъ то: легкимъ оцепененіемъ, мень-

шею противъ обыкновеннаго поворота-  
ливостию, худымъ позывомъ на ѣду,  
тяжестию желудка, расположеніемъ къ  
усталости и къ ознобу, головою сла-  
бостию, безпокойнымъ сномъ невозоб-  
новляющимъ по прежнему силъ, мень-  
шею веселостию, замѣшательствомъ по  
временамъ въ груди и иными подобными  
предзнаменованіями наступающихъ ос-  
прыхъ болѣзней, кои можно отвратить  
тѣмъ точнымъ наблюденіемъ слѣдующихъ  
правилъ:

Уменьшивъ исподоволь мясную пи-  
щу и напишки кровь воспаляющіе; пить  
неменѣе двухъ кружекъ въ день, но по  
немногу въ каждой разѣ, тепловатой  
воды, прибавляя на кружку по полуспа-  
кана хорошаго ренскаго уксусу и по  
три ложки чистаго меду; употреблять  
промывательное изъ одной теплой во-  
ды; перемѣнять чрезъ каждые сутки  
буде можно бѣлье; жечь немного уксусу  
на раскаленной плиткѣ; спрыскивать  
изрѣдка водою полъ, и пишатся кро-  
мѣ легкихъ похлебокъ сырыми но зрѣлыми и



легкими плодами, какъ то: вишнями, земляникою, смородиною, малиною, квасными хорошими яблоками, апельсинами и лимонами пересыпанными сахаромъ.

Когда же по какимъ нибудь обстоятельствомъ пренебрежены или несоблюдены сїи средства, и чрезъ опущеніе оныхъ либо чрезъ усиленіе порчи въ сокахъ нельзя никакъ избѣжать тяжкихъ болѣзней, то удобно преобороть оныя въ непродолжительное время исполненіемъ выше предписанныхъ правилъ въ разсужденіи воздуха, спокойствія духа и тѣлодвиженія. По совершенномъ же преодолѣніи оныхъ надлежитъ укрѣплять себя весьма умереннымъ употребленіемъ пищи, поелику не то питаешь что вкушается, но то только, что сваривается; при чемъ нужно пить не слишкомъ много, ибо многое питье въ сїе время поддерживаетъ слабость желудка и способствуетъ къ опухоли ногъ. Прогулка пѣшкомъ въ хорошее и сухое время предѣбодомъ, буде умеренна, способст-

Ряч  
пи  
как

вуетъ такъ же немало, къ скорому возстановленію истощенныхъ силъ.

*О надзираніи больныхъ въ тяжкихъ  
болѣзняхъ.*

Спартаться избрать для больного особенной и буде можно пространной покой, сохраняющій свѣжій воздухъ, гдѣ бы ни малѣйшаго небыло шуму.

Приставить для пристража чело-вѣка, копорый привыкъ уже ходить за больными и коего должность имѣетъ состоять въ слѣдующемъ :

Поставить кровать такимъ образомъ, что бы съ обѣихъ сторонъ можно было удобно подходить къ больному.

Содержать покой его въ умѣренной теплотѣ, и имѣть въ ближайшей горницѣ всегда въ готовности канфорку для разогрѣванія припарокъ и проч.

Смотрѣть, что бы въ ономъ покоѣ ни было дыму, чаду и угару.

Для больного постилать волосяной или камышевой тюфякъ, а не перьяную постель, которая производитъ жаръ.

Укрывать больного такимъ одѣяломъ, какимъ онъ привыкъ обыкновенно одѣваться.

Провѣтривать часто покой и смотрѣть, чтобъ между тѣмъ постель хорошо завѣшена была для предохраненія отъ простуды.

Куришь часто уксусомъ, поливая оной на каленой кирпичъ, наипаче же въ гнилыхъ горячкахъ и другихъ прилипчивыхъ болѣзняхъ, либо развѣшивая около кровати салфетки холоднымъ уксусомъ намоченныя.

Недопускаешь къ больному другихъ людей, кромѣ нужныхъ, дабы непривожишь его напрасно разговорами, наносящими ему излишнюю скуку или досаду, и не повреждаешь воздуха испариною многихъ людей.

Разсшилаешь около кровати больного кошму, коверъ или войлокъ, дабы въ случаѣ нечаяннаго опущенія какой вещи на полъ, немогъ больной отъ стука оной испугаться.

Осматриваешь больного во время сна, дабы онъ не лежалъ раскрытъ.



Перестилать всякой день постель его и часто перемѣнять бѣлье, предостерегая при томъ отъ простуды чрезъ сухость и теплоу онаго.

Наблюдать, неимѣетъ ли больной пролежней, о чемъ увѣдомлять заранѣе врача.

Стараться, чшобъ сохраняемо было кушанье и пишье больного въ стеклянной либо въ каменной или глиняной посудѣ не свинцомъ но стекломъ обведенной, какова естъ посуда споловая палевая аглинская, а опнюдь не въ мѣдной, серебрянной безъ позолоты и другой подобной, дабы оное немогло получишь примѣса отъ яри или свинцу.

Давать часто больному пишь въ горячихъ болѣзняхъ, неспрашивая о томъ его никогда; ибо онъ имѣетъ тогда а особливо въ гнилыхъ и пропчихъ жестшוקихъ горячкахъ безпамяшство, бредъ и отвращеніе отъ всѣхъ вещей, а наиболѣе отъ пишьа; такъ же надлежитъ перемѣнять оное, и наблюдать, чшобъ въ немъ небыло недостатку. Ежели онъ бредитъ, то нечувствуетъ ника-

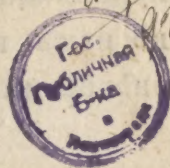
кой жажды, какъ бы въ прочемъ языкъ его сухъ ни былъ, что такъ же недолжно оспалять безъ примѣчанія.

Смотрѣть, чшобъ больной въ шомъ часъ, когда болѣзнь производитъ надъ нимъ самое сильное свое дѣйствіе, неупотреблялъ пищи.

Ошнюдь неопказывать прямо больному ни въ чемъ, чего онъ требуетъ; но нечувствительнымъ образомъ опводить его опъ шого, что ему вредно бытъ можешъ, пока онъ совсемъ о шомъ забудешъ.

Исполнять шщательно все шо, что предпишетъ врачъ, и въ предписаніяхъ его недѣлать ни малѣйшей опмѣны; шшомъ извѣщать его шочно, ясно и обшоятельно, что въ каждой день больному ни приключишя, не прибавляя и неубавляя опъ себя вовсе ничего.

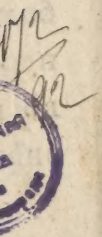
К о н е ц ъ .



кр 8215



-  
 -  
 ;  
 -  
 о  
 ь  
 о  
 ь  
 и-  
 б-  
 ь-  
 и





РНБ РКФ

139 / 17